

Ojja con albóndigas
Ojja de nabeul con gambas
Pequeñas hortalizas rellenas a la tunecina
Radhkha de Tozeur
Slatet blanquite
T'bikha de calabaza
Trío de mini-brik a la tunecina
El tajín del bey
Tajín de patatas
Tajín en corona real
Tajín kaftaji
Tajín debnakh
Tajín suani
Tchich con dorada
Chorba al vapor con cordero
Lacucella de Rafik Tlatli
Gratén de macarona
Masfuf con frutas de sol
Nuacer de pollo con guisantes
Tlitlu
Kabkabu
Kefta de pescado
Lubina rellena de almendras y pasas
Malthut de mero
Jauia
Kaak el guarka
Káber elluz
Makrud
Parfait de chamia con su arropo de naranja

this is a H KLICKOWSKI book

ISBN 84-96137-19-8



9 788496 137196

www.onlybook.com

PVP:
1,79 EUR

Cocina tunecina

H KLICKOWSKI

Cocina tunecina

H KLICZKOWSKI

HK

Concepto: **Paco Asensio, Hugo Kliczkowski**

Directora de arte: **Mireia Casanovas Soley**

Diseño gráfico: **Gisela Legares Gili**

ISBN: 84-96137-19-8

D.L.: B-10.638/2003

© para la edición española:

H Kliczkowski-Onlybook, S.L.

La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana

28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid

Tel.: + 34 91 666 50 01

Fax: + 34 91 301 26 83

asppan@asppan.com

www.onlybook.com

Impreso en: Ferré Olsina Industria Gráfica,

Barcelona, España



Muy fácil



Fácil



Difícil



6

Oja con
albóndigas



16

T'bikha de calabaza



26

Tajín kaftaji



8

Oja de Nabeul
con gambas



18

Trío de minibrik
a la tunecina



28

Tajín sebnakh



10

Pequeñas
hortalizas rellenas
a la tunecina



20

El tajín del bey



30

Tajín suani



12

Radhkha de Tozeur



22

Tajín de patatas



32

Tchich con dorada



14

Slatet blanquette



24

Tajín en corona
real



34

Chorba al vapor
con cordero



36

La cucella
de Rafik Tlatli



46

Kabkabu



56

Kaak el guarka



38

Gratén de
macarona



48

Kefta de pescado



58

Káber elluz



40

Masfuf con frutas
de sol



50

Lubina rellena de
almendras y pasas



60

Makrud



42

Nuacer de pollo
con guisantes



52

Malthut de mero



62

Parfait de chamia
con su arrope
de naranja



44

Tlitlu



54

Jauia



Cocina tunecina



Oija con albóndigas

4 personas . tiempo de preparación: 35 min . tiempo de cocción: 40 min

100 de pimientos dulces verdes . 150 g de tomates . 4 huevos . 2 dientes de ajo
1 cucharadilla de café de alcaravea . 25 g de tomate concentrado . 5 cl de aceite de oliva
sal . pimienta . relleno de las albóndigas: 150 g de carne de buey picada . 1 cebolla
1 cucharadilla de café de alcaravea . 25 g de perejil . 5 g de menta seca
1 cucharadilla de café de harissa . sal . pimienta . decoración: perejil (opcional)

Prepare el relleno para las albóndigas poniendo en un cuenco la carne de buey picada, la cebolla picada, el perejil picado, 1 cucharadilla de alcaravea, la menta seca, la harissa. Salpimiente. Mézclelo. Tome un poco de relleno con las manos y ruédelo para confeccionar luego las albóndiguillas.

Caliente en una cacerola 5 cl de aceite de oliva. Incorpore el tomate concentrado. Disuélvalo. Añada los dientes de ajo chafados y los tomates cortados en daditos. Salpimiente. Añada 1 cucharadilla de alcaravea, mezcle. Sofríalo unos 5 min. Moje la preparación con agua caliente. Cuézalo unos 20 min. Añada los pimientos verdes despepitados y cortados en daditos. Cuézalo unos 10 min.

Añada las albóndigas. Cuézalo unos 7 min. Casque los 4 huevos en un bol. Póngalos delicadamente en la preparación. Cuando las claras se hayan cuajado, disponga la oija con albóndigas en una bandeja.



Si la oija es una especialidad muy estimada por los habitantes de Nabeul, también es muy apreciada en la región de Túnez. Esta preparación a base de tomate, pimiento y huevo se sazona, según las familias, con sesos de cordero, arenques secos, merguez, gambas o incluso albóndigas de carne.



Muy fácil de realizar, la oija se consume generalmente como segundo entrante o como plato principal. Según nuestro chef, este plato es particularmente popular entre las parejas jóvenes. Su preparación requiere poco tiempo. Resulta ideal para todos los que trabajan.





Oija de Nabeul con gambas

4 personas . tiempo de preparación: 15 min . tiempo de cocción: 15 h

250 g de tomates . 500 g de pimientos dulces verdes . 2 dientes de ajo . 4 huevos
500 g de gambitas peladas . 2 cucharadas soperas de tomate concentrado
1 cucharadilla de café de harissa . 1 cucharadilla de café de comino molido
10 cl de aceite de oliva . sal . pimienta . decoración: comino molido

Corte los pimientos dulces en aros gruesos y los tomates en dados.

Rehogue el ajo chafado en 10 cl de aceite de oliva en una cacerola. Añada los tomates en dados y sofríalo unos 3 min.

Añada el tomate concentrado y la harissa. Sofríalo unos 3 min.

Añada las gambas peladas. Vierta 1/2 vaso de agua y déjelo reducir unos 2 min.

Añada los pimientos cortados en aros. Cuando la salsa se vuelva untuosa y los pimientos se hayan hundido, salpimiente y añada el comino molido.

Casque los huevos en un cuenco y bátalos con una batidora de varillas. Incorpórelos a la mezcla. Deje que cuajen a fuego lento, tapando la cacerola, unos 3 min. Disponga la oija con gambas en el plato y decore con una punta de comino.



La oija es un plato tradicional tunecino. Por sus ingredientes básicos, tomates, pimientos dulces y huevos, este entrante caliente recuerda al pisto vasco. Esta especialidad de Nabeul, capital de la alfarería, situada en la región del cabo Bon, se confecciona de diversas maneras.

Según las familias, la oija puede tanto tener sesos de cordero como arenque seco o merguez.



Nuestro chef ha tratado de aportar un toque de refinamiento realizando esta receta con gambitas rosas. Estos crustáceos, muy apreciados por la finura de su carne, se venden a menudo pelados. Aportan a este entrante caliente su sabor yodado.





Llamada *dulma*, esta preparación de pequeñas hortalizas rellenas a la tunecina es típicamente mediterránea. Compuesta de calabacines, berenjenas, tomates, pimientos dulces, patatas y limones, este plato refrescante se degusta principalmente en verano.



Pequeñas hortalizas rellenas a la tunecina

4 personas · tiempo de preparación: 45 min · tiempo de cocción: 40 min

250 g de berenjenas · 4 tomates · 300 g de calabacines · 500 g de patatas · 200 g de pimientos dulces verdes · 2 limones · sal, pimienta · relleno: 500 g de carne de buey picada · 100 g de perejil · 1 cebolla · 50 g de arroz · 100 g de gruyere rallado · 1 huevo · 1 cucharadilla de café de alcaravea · 1 cucharadilla de café de harissa · aceite para freír · sal · jugo espeso de tomate · 750 g de tomates · 2 dientes de ajo · 1 pizca de pistilos de azafrán · 10 cl de aceite de oliva · sal, pimienta
decoración: perejil

Prepare el relleno blanqueando el arroz unos 10 min. Incorpore en un cuenco la carne de buey picada, la cebolla, el perejil picados, el gruyere rallado, el arroz escaldado. Sale, añada la alcaravea, la harissa. Mezcle. Déjelo reposar unos 10 min.

Para el jugo, lave y despepite los tomates y redúzcalos a puré. Lave los tomates restantes, al igual que los limones, calabacines, berenjenas y pimientos. Pele las patatas. Corte los calabacines en trozos. Despepite los pimientos. Vacíe todas las hortalizas.

Prepare la salsa sofriendo en 10 cl de aceite el puré de tomate, los dientes de ajo chafados. Salpimiente. Añada 1/2 vaso de agua azafranada. Rehóguelo hasta que se haya evaporado el agua. Vierta el agua y cuézalo unos 10 min.

Blanquee los limones vaciados. Guarnezca con el relleno los calabacines, las patatas,



los tomates, los limones y los pimientos. Casque el huevo y bátalo. Unte la farsa de las hortalizas con un poco de huevo batido. Sumerja las hortalizas delicadamente en el aceite para freír.

Ponga las hortalizas rellenas en una bandeja. Vierta el jugo de tomate encima. Cuézalo unos 10 min en el horno a 180°. Disponga las hortalizas rellenas en una bandeja. Decore con un poco de perejil picado.





La preparación de la radhkha es típicamente mediterránea. Todos los ingredientes –ajo, tomate, pimiento y atún– se machacan en un mortero con la ayuda de una mano, llamada mihras en tunecino. El uso de este recipiente redondeado, de tamaño variable, se remonta a la antigüedad.



Radhkha de Tozeur

4 personas . tiempo de preparación: 40 min

800 g de tomates . 150 g de pimientos verdes dulces . 4 dientes de ajo
70 g de atún en aceite . 1/2 limón . 10 cl de aceite de oliva . sal
decoración: 100 g de aceitunas negras

Lave los tomates y córtelos en daditos.
Lave los pimientos y pártalos en dos.
Despéítelos y córtelos en daditos. Desmigaje el atún.
Pele los dientes de ajo. Macháquelos en un mortero.

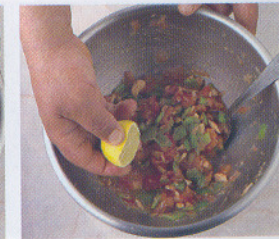
Añada en un recipiente los tomates y los pimientos y macháquelos. Añada los dientes de ajo chafados.

Vierta 10 cl de aceite de oliva y añada el atún desmigajado. Mezcle. Chafe la mezcla con el dorso de un cucharón.

Añada la sal y exprima el 1/2 limón. Quite las pepitas. Disponga la ensalada radhkha en los platos. Decore con aceitunas negras.



Quando el termómetro supera los 40° C, los habitantes de Tozeur degustan la rahkha para refrescarse. Para acompañar esta ensalada picada, las mujeres confeccionan unas galletitas, rugag, compuestas de sémola fina, sal y agua.





Slatet blanquite

4 personas . tiempo de preparación: 15 min . tiempo de cocción: 30 h

2 huevos . 50 g de atún de lata . 50 g de aceitunas negras . 1 cucharada sopera de alcaparras
1/2 limón confitado . 50 g de gruyer . 4 pimientos pequeños . 2 tomates pequeños
1 barra de pan asentado . sal . pimienta . ensalada mechuia: 1 cucharada sopera de harissa
1 cucharadilla de café de tomate concentrado . 3 cucharadas soperas de vinagre
2 cucharadas soperas de aceite de oliva . 1 pizca de alcaravea . 1 diente de ajo

Ase los pimientos y los tomates 20 min en el horno. Mezcle en un bol la harissa, el ajo machacado, el tomate concentrado. Meta los pimientos cocidos y calientes 5 min en una bolsa de plástico.

Disuelva la pasta de harissa, de tomate y de ajo con 25 cl de agua. Añada 3 cucharadas soperas de vinagre y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Sazone el aliño y añada 1 pizca de alcaravea.

Ponga a cocer los huevos hasta que estén duros. Saque los pimientos y los tomates de la bolsa y pélelos. Corte el queso gruyer en dados.

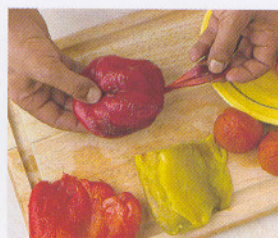
Pique finos, de modo muy regular, los tomates y pimientos. Corte triángulitos de limón confitado. Desmigaje el atún de lata. Corte en dos las aceitunas negras. Resérvelo todo.

Pele los huevos duros, hágalos migas pasándolos por un tamiz. Corte rebanadas de pan de 4 cm de grosor. Mójelas por cada lado en la salsa.



Cubra las rebanadas de pan de ensalada mechuia, un triángulo de limón, migas de atún, aceitunas, alcaparras y un dado de gruyer. Espolvoree con el huevo duro. Cuente 3 canapés por persona.

Esta especialidad de la zona metropolitana de Túnez es una receta que permite aprovechar el pan de anteayer. Los tunecinos la consumen como aperitivo o como un entremés frío.



Existen bastantes variaciones del famoso slatet blanquité. La de Sabri Kuki es festiva y muy colorida. Esta receta obliga a recurrir a la imaginación de las amas de casa que enaltecen el arte de aprovechar los restos de comida.

T'bikha de calabaza

4 personas . tiempo de preparación: 25 min . tiempo de cocción: 55 min

500 g de calabaza . 150 g de habas . 150 g de guindillas verdes fuertes . 100 g de garbanzos
2 cebollas . 2 tomates . 4 dientes de ajo . 1 cucharada sopera de harissa
1 cucharadilla de café de pimentón dulce . 1 cucharada sopera de tomate concentrado
15 cl de aceite de oliva . sal . pimienta . decoración: perejil

Pele las cebollas y píquelas groseramente. Sofría las cebollas en 15 cl de aceite de oliva. Añada los garbanzos puestos en remojo la víspera y el concentrado de tomates.

Salpimiente. Añada la harissa y el pimentón dulce. Mezcle y cubra de agua. Cuézalos unos 25 min.

Pele, corte la calabaza y los tomates en dados grandes. Corte las guindillas picantes en 2, despepítelas y luego córtelas en trocitos.

Desvaine las habas. Quíteles la piel y añádalas a la preparación.

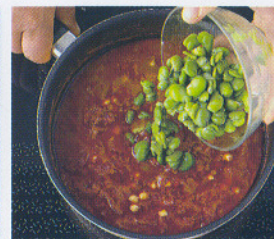
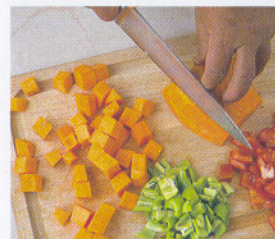
Incorpore en la cacerola los trozos de calabaza, tomate y guindilla. Cuézalo unos 20 min. Unos 5 min antes del fin de la cocción, añada los dientes de ajo chafados. Vierta la t'bikha en un plato hondo y decórela con un poco de perejil picado.



La t'bikha es una especialidad típicamente tunecina. En muchas familias, este entrante caliente sirve por lo general de segundo plato. Según las regiones, se compone de hortalizas diferentes, como calabacines, zanahorias o incluso berenjenas, pero sin duda la más popular es la t'bikha de calabaza.



Llamada kla por los tunecinos, la calabaza, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas, es originaria de América, donde fue descubierta durante las expediciones de Cristóbal Colón. Afamadas en aquel tiempo por combatir "la sequedad de la lengua", se las consumía sobre todo por su virtud hidratante. De forma esférica y voluminosa, la calabaza se caracteriza por el color amarillo o rojo de su cáscara y de su pulpa.





Trío de minibrik a la tunecina

4 personas . tiempo de preparación: 40 min . tiempo de cocción: 25 min

4 hojas de brik . 1 limón . aceite para freír . relleno de base: 1/2 manojo de perejil
1 cebolla mediana . 1 patata de 150 g . 1 huevo . 50 g de alcaparras . 5 cl de aceite de oliva
sal . pimienta . relleno de pollo: 100 g de pechuga de pollo . 1 cucharadita de cilantro molido
sal . relleno de carne picada: 100 g de carne de buey picada
1 cucharadita de café de cilantro molido . 1 ccucharadita de café de cúrcuma
1 cucharadita de café de alcaravea . 1 cucharada sopera de aceite de oliva
relleno de atún: 1/2 lata de atún en aceite . decoración: pimentón dulce (optativo)

Prepare el relleno de base sofriendo durante 5 min en aceite de oliva la cebolla picada. Añada el perejil picado y remueva con una espátula. Déjelo enfriar. Añada la patata cocida chafada y las alcaparras picadas. Salpimiente, casque el huevo. Remueva y reserve.

Con unas tijeras, recorte para los triángulos 2 hojas de brik en tiras de 6 cm de ancho; corte otra en 2 para los rollitos; para las medialunas, recorte la otra en círculos con un molde cortador.

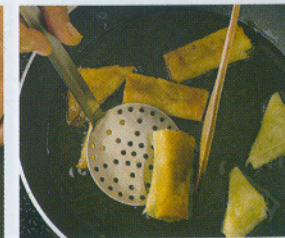
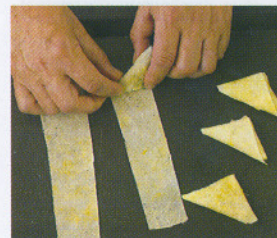
Prepare los diversos rellenos cociendo la carne picada en aceite de oliva y con las especias; cueza el pollo 5 min en agua salada y píquelo con el cilantro. Desmigaje el atún. Reparta el relleno de base en cada preparación. Ponga una bolita de relleno sobre los brik. Reparta el relleno de pollo al principio de una tira. Pliegue los brik en triángulos, rodándolos una vez a izquierda, una vez a derecha.



Prepare los brik en rollito colocando el relleno de carne picada en el extremo de la hoja. Dóblela una vez en semicírculo hacia el interior y enróllela hasta el extremo. Para las medias lunas, ponga el relleno de atún y doble la hoja sobre sí misma. Fría los brik durante unos 3 min por cada lado. Escúrralos sobre papel absorbente. Coloque un surtido sobre los platos, acompañados de un cuarto de limón.



Quando se evoca Túnez, se piensa de inmediato en sus bellos paisajes, en playas de arena fina... y en sus deliciosos brik. Hay que degustarlos en este país. Esta especialidad nacional se degusta en todo momento.





Muy fácil de realizar, el tajín del bey es una adaptación de nuestro chef. Compuesto de tres rellenos, mezclados separadamente con el de base, este plato refinado se distingue por su originalidad. Retomando el principio de presentación del baklava del bey, un pastel de pasta de almendras tricolor, Mohamed Buyelben vuelve al famoso tajín jugando con los colores y las formas.



El tajín del bey

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 20 min

1 kg de espinacas . 150 g de ricota . 150 g de gruyere rallado . 9 huevos
100 g de perejil . 1 cucharada sopera de aceite de oliva
relleno de base: 250 g de carne de cordero picada . 1 cebolla . 3 dientes de ajo
5 g de cilantro molido . 10 cl de aceite de oliva . sal . pimienta

Confeccione el relleno de base rehogando la carne de cordero picada en 10 cl de aceite de oliva. Añada la cebolla picada y los dientes de ajo chafados. Salpimiente. Añada el cilantro. Mezcle, déjelo enfriar y resérvelo.

Escalde las espinacas unos 3 min en agua hirviendo. Escúrralas. Haga con ellas bolitas y píquelas.

Separe el relleno de base en 3 partes iguales. Prepare el relleno de espinacas mezclando éstas con 3 huevos y una parte del relleno básico.

Prepare el relleno de quesos, mezclando la ricota y el gruyere rallado con 3 huevos y el relleno de base.

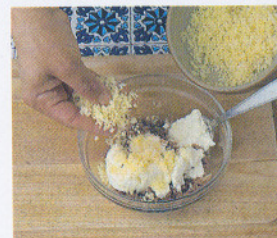
Prepare el tercer relleno mezclando el perejil picado con 3 huevos y el relleno de base restante.

Unte la bandeja con el aceite de oliva. Extienda el relleno de espinacas. Cuézalo 5 min al horno a 180° C. Extienda encima el relleno de quesos. Cuézalo 5 min al horno. Añada el relleno de perejil. Cuézalo 5 min.



Déjelo entibiar. Desmolde el tajín. Córtelo en rombos.

En la tradición culinaria tunecina, el tajín, que no se parece en nada a su homónimo marroquí, puede parecer una especie de "flan". Según las familias y las regiones, este plato popular, hecho con huevos y queso rallado, se condimenta con hortalizas y carnes diversas.





Tajín de patatas

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 1 h

500 g de carne de cordero (pierna, espalda o cuello) . 5 patatas . 7 huevos
1/2 manojo de perejil liso . 1 cebolla . 100 g de pan rallado . 2 dientes de ajo
140 g de gruyer . 25 g de cúrcuma molida . 30 cl de aceite de oliva tunecino
sal . pimienta

Ponga 2 patatas a hervir 30 min. Corte primero, sobre un tajo, la carne de cordero en tiras, luego en taquitos minúsculos. Pele y pique la cebolla y el ajo.

Caliente 5 cl de aceite de oliva en una cacerola. Vierta la carne en el aceite caliente y rehóguela. Salpimiente y perfume con cúrcuma. Añada la cebolla picada y un poco de agua. Déjelo herventar 10 min, hasta que la carne esté cocida.

Pele 3 patatas crudas. Córtelas en rodajas bastante finas. Sumérjalas en una freidora llena de 20 cl de aceite de oliva hirviendo el tiempo justo para blanquearlas.

Aceite una bandeja de horno. Fórrala de rodajas de patata, solapándolas. Espolvoree con 20 g de gruyer rallado. Bata un huevo con el tenedor y viértalo por encima. Méntalo apenas un minuto en el horno muy caliente.

Pele y pique las patatas hervidas. Viértalas en la carne con cebolla, al igual que el perejil picado, 20 g de gruyer rallado y el pan rallado. Casque 5 huevos en un bol



aparte. Viértalos en el relleno. Mezcle bien con el tenedor.

Vierta ese relleno en la bandeja con patatas. Corte en lonchas 80 g de gruyer. Intercale sobre el relleno rodajas de patata y lonchas de gruyer. Úntelo con una mezcla de huevo batido y 20 g de gruyer rallado. Cuézalo 15 min en el horno a 220° C.

Los tajines tunecinos se componen de un conjunto de ingredientes tales como pollo, cordero, buey, verduras, queso, pescado... enriquecidos con huevo y cocidos al horno. Hay tantas variantes como de tortilla. El plato presenta la ventaja de poder reutilizar los restos nobles de la cocina, como las pechugas de pollo o un excedente de hortalizas.





¡Esta corona de oro es real! Sabri Kuki obtuvo, gracias a ella, el primer premio de un concurso donde reinaban los mariscos. En árabe, este tajín ha sido bautizado tej el molk. Significa literalmente la corona de la realeza. Los camarones que adornan el plato proceden del litoral tunecino. Las gambas grandes, como joyas, sobresalen de la diadema bien dorada.



Tajín en corona real

4 personas . tiempo de preparación: 15 min . tiempo de cocción: 35 min

50 g de aceitunas verdes grandes . 500 g de gambas peladas . 250 g de camarones crudos
1 cucharada sopera de tomate triturado . 12 hojas de briq . 150 g de gruyer rallado
1/2 cucharadilla de café de comino . 11 huevos . 1 cucharada sopera de aceite de oliva
aceite para freír . sal . pimienta . salsa tártara: 2 huevos . alcaparras . perejil
1 cucharadilla de café de mostaza . 1 cebolla . 25 cl de aceite de girasol
sal . masa para freír: 25 cl de cerveza . 100 g de harina . 1 huevo . sal

Cueza los camarones y 500 g de gambas peladas 2 a 3 min en agua hirviendo. Escurre y resérvelas. Reserve 400 g de gambas peladas y triture 100 g con 50 g de gruyer. Incorpore a esta pasta 1 huevo entero. Salpimiente. Deshuese las aceitunas.

Mezcle con esta pasta de gambas la mitad de las aceitunas previamente cortadas en trocitos. Reserve la otra mitad de las aceitunas. Añada el comino. Caliente el horno a 200° C.

Haga albondiguillas con la pasta de gambas entre las palmas de las manos. Reserve la mitad de los camarones para la decoración, rehogue la otra mitad 1 min en el tomate triturado con 1 cucharada de aceite de oliva. Pélelos.

Prepare una masa para freír mezclando harina, cerveza, 1 pizca de sal y el huevo entero. Déjelo fermentar 20 min. Pase las albondiguillas por la masa para freír. Sumérjalas en un baño de aceite para freír.



Resérvelas calientes.

Bata los 10 huevos, mezcle el resto del gruyer rallado, las aceitunas y los 400 g de gambas. Disponga en el fondo del molde en corona los camarones rehogados y pelados. Vierta los huevos. Hornéelo unos 15 min a 200° C.

Desmolde el tajín. Decórelo con los camarones no pelados y las albondiguillas sostenidas por palillos. Húndalas bien. Déle toda la vuelta a la corona. sívala tibia. Deguste las albondiguillas con salsa tártara.





Originario de Kairuan, el tajín kaftaji mezcla dos succulentas preparaciones típicamente tunecinas. En el país, los gourmets llaman tajín un plato compuesto de relleno de carne, verduras o pescado perfumado con cebollas y perejil ligado con huevos batidos y gratinado en el horno.



Tajín kaftaji

4 personas . tiempo de preparación: 25 min . tiempo de cocción: 50 min

350 g de hígado y corazón de cordero . 200 g de tomates frescos . 150 g de pimientos verdes
150 g de calabaza roja . 200 g de patatas . 100 g de pan seco . 8 huevos . 30 g de cebolla
1/2 cucharada sopera de tomate concentrado . 1 pizca de cilantro molido
1 pizca de cúrcuma molida . 10 cl de aceite de oliva tunecino . 3 o 4 ramas de perejil liso
10 g de mantequilla para el molde . sal . pimienta

Hierva 2 huevos 10 min hasta que estén duros. Resérvelos, Corte el hígado y el corazón de cordero en tiras, luego en taquitos.

Pele y pique la cebolla. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Vierta los dados de cordero y la cebolla y remueva hasta que todo esté uniformemente dorado. Mezcle con el tomate concentrado y la cúrcuma. Añada un vaso de agua. Déjelo cocer.

Corte la calabaza en gajos, pélelos. Corte los pedúnculos de los pimientos y despiételes. Lave y escurra los tomates. Pele las patatas y córtelas en rodajas. Dore sucesivamente estas verduras en una freidora con aceite hirviendo.

Corte en daditos los tomates, calabaza, pimientos y patatas fritas. Viértalo en un cuenco. Sazone con cilantro, sal y pimienta. Pele y pique los huevos duros. Ralle el pan. Vierta la carne cocida en un cuenco. Añada los huevos picados, el pan rallado y los daditos de verdura frita.



Casque 6 huevos en un bol. Viértalos en el relleno anterior. Añada sal, pimienta y perejil picado. Unte de mantequilla un molde redondo para tartas. Guarnézcalo con el relleno, alise la superficie. Cuézalo unos 20 min en el horno a 180° C. Desmóldelo y sírvalo en trozos.





Tajín sebnakh

4 personas . tiempo de preparación: 15 min . tiempo de cocción: 30 min

500 g de espalda o pierna de cordero . 8 huevos . 100 g de ricota . 500 g de espinacas
2 cucharadas soperas de aceite de oliva . 1 cebolla grande . 50 g de tomate concentrado
50 g de harissa . 4 rebanadas de pan . 60 g de mantequilla salada . sal . pimienta

Desgrase la espalda. Recorte los trozos de cordero en taquitos de 1 cm. Caliente el horno a 200° C.

Sofría la cebolla y el tomate concentrado en 2 cucharadas de aceite de oliva. Añada la harissa.

Añada la carne y cuézalo unos 10 min más. Salpimiente. Rocíelo con 1/2 vaso de agua. Corte los tallos de las espinacas. Blanquéelas 2 min en agua hirviendo y salada. Refréscuelas, escúrralas y exprímalas. Píquelas un tanto, luego añádalas a la carne y mézclelo todo.

Añada la ricota y los huevos. Mézclelo todo. Añada 50 g de mantequilla salada previamente derretida y las rebanadas de pan asentado previamente empapadas de agua. Mezcle de nuevo.

Unte el molde con los 10 g de mantequilla restante. Guarnézcalo con la preparación de carne. Enhórnelo a 200° C. Para comprobar la cocción del tajín, pínchelo con un cuchillo. Si la hoja vuelve a salir limpia es que está cocido. Sírvalo templado.



Según la tradición tunecina, el tajín es una preparación de carne o verduras ligada con huevo delicadamente perfumada de especias. Adopta a menudo la apariencia de suflé o de flan. El tajín marroquí, en cambio, se presenta bajo la forma de ragú. Se guisa en los famosos platos de barro para tajín.



En lo que respecta a la espalda de cordero, no deje de desgrasarla a fondo al principio de la receta, pues en caso contrario desarrollaría un olor desagradable durante la cocción. Mohammed Buagga sugiere también sustituirla por lonchas de pierna.





Tajín suani

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 45 min

500 g de berenjenas . 500 g de calabacines . 250 g de espalda de cordero
120 g de queso rallado . 8 huevos . 1 cebolla . 1 cucharadita de café de cúrcuma
3,5 cucharadas soperas de aceite de oliva . aceite para freír . sal . pimienta

Lave las berenjenas y los calabacines. Córteles en rodajitas

Rehogue las rodajas de berenjenas y de calabacines en aceite para freír. Escúrralas en papel absorbente. Salpimiente.

Corte la espalda de cordero deshuesada en taquitos.

Sofría la cebolla picada en 3 cucharadas de aceite de oliva. Añada los dados de cordero. Sazone con sal, pimienta y cúrcuma. Sofríalo durante 10 min y viértalo todo en un cuenco.

Añada al cuenco 80 g de queso rallado y 4 huevos. Mezcle. En un tazón, casque los huevos con el queso rallado restante, mezcle y reserve.

Unte con aceite de oliva las flaneras. Ponga rodajas de berenjena, de calabacín y los daditos de cordero. Cubra con rodajas de verduras. Vierta encima la mezcla de huevos y queso. Cuézalo unos 15 min al baño María en el horno a 180° C. Desmolde. Disponga el tajín en el plato.



La palabra suani se puede traducir por hortense. Este término es muy adecuado para describir Bizerta y su región. Si esta ciudad fenicia es afamada sobre todo por su actividad marítima, también debe a los musulmanes expulsados de España la introducción de los cultivos hortícolas.



El tajín tunecino es una suerte de "flan" a base de huevos y de queso al que se incorporan carne y verduras diversas. El propuesto por nuestro chef se compone de berenjenas y calabacines cortados en rodajas. Este plato tradicional de Bizerta es típicamente mediterráneo. En efecto, estas hortalizas de verano han encontrado su lugar en el patrimonio culinario del Magreb y de la Europa del sur.





Tchich con dorada

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 1 h

1 dorada gris de 300 g . 30 g de cebolla . 5 g de ajo . 10 cl de aceite de oliva tunecino
2 tomates frescos . 1 cucharada sopera de tomate concentrado
1/2 cucharadita de café de harissa . 1/2 cucharadita de café de guindilla roja triturada
1/2 cucharadita de café de alcaravea molida . 1 trocito de rama de apio
2 o 3 ramas de perejil liso . 80 g de chorba . pimienta

Escame, vacíe y enjuague la dorada. Córtela la cabeza. Corte el cuerpo por la mitad en dos mitades iguales. Salpimiente el interior y el exterior del pescado. Resérvelo.

Pele y pique el ajo y la cebolla. Sofría la cebolla en una cacerola dentro de un fondo de aceite de oliva.

Pele, despepite y triture los tomates. Disuelva el tomate concentrado en un poco de agua. Añada a la cebolla un poco de alcaravea, tomate concentrado, harissa, puré de tomate, ajo, sal, pimienta y guindilla. Remueva. Cuézalo 10 min.

Vierta 1 l de agua en la preparación. Hágalo hervir. Sumerja el pescado en la salsa hirviendo. Sazone con sal, pimienta y el resto de la alcaravea. Tápele. Cuézalo de 20 a 30 min.

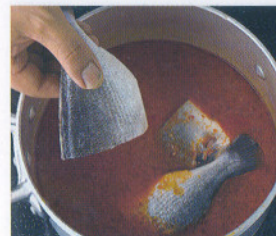
Cuando los trozos de pescado estén bien cocidos, sáquelos de la salsa mediante una espumadera. Resérvelos en una bandeja.

Vierta 50 cl de agua en la salsa. Hágala her-



vir. Añada la chorba frik y el apio picado. Mezcle y tápele. Cuézalo 15 min a fuego medio. Rectifique de sazón. Sirva con la carne del pescado, perejil picado y rodajas de limón.

La sopa llamada tchich es tan apreciada en los pueblos del Sahel que forma parte de numerosas cenas de Ramadán. Esta preparación popular a base de trigo verde triturado, guindilla y especias conoce múltiples guarniciones.



A Chokri Chteui le encanta confeccionarla con pescaditos variados, y también la aprecia con dorada gris, pulpo seco, pescado de roca o mero. Tierra adentro, el tchich se prepara a menudo con trozos de pollo y de cordero. Algunas mañanas frescas, los tunecinos se calientan con una porción de tchich vegetariano, dominado por una buena cantidad de ajo.



Chorba al vapor con cordero

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 1 h 15 min

5 cucharadas soperas de aceite de oliva . 500 g de chorba o lenguas de ave
1,2 kg de pierna de cordero . 1 cebolla grande . 2 cucharadas soperas de tomate
concentrado . 1 cucharadilla de café de harissa . 2 zanahorias . 2 patatas
2 pimientos verdes . cuatro especias . sal . pimienta

Corte la carne en dados de 5 cm, rehóguela en la parte de abajo de una cuscusera con 2 cucharadas de aceite de oliva, la cebolla picada, la harissa y el tomate concentrado.

Cubra la carne con agua. Cuézalo lentamente durante 30 min. Sazone con sal y pimienta y una pizca de cuatro especias. Pele las zanahorias y las patatas. Transcurridos los 30 min, añada primero las zanahorias torneadas, luego las patatas torneadas y los pimientos. Termine la cocción a fuego lento.

Mezcle en un recipiente las lenguas de ave con 3 cucharadas de aceite de oliva. Todas las pastas deben quedar bien untadas de aceite.

Ponga las lenguas de ave en la bandeja de la cuscusera 15 min antes del fin de la cocción de la carne. Al cabo de 10 min de su cocción, rocíe sobre las pastas algunas gotas de agua.

Una vez cocidas las lenguas de ave, desgránelas con los dedos para separarlas.



Páselas a la bandeja de servicio. Vierta la salsa de la carne sobre la pasta. Cúbrala con una hoja de aluminio y deje que se hinche en la salsa. Disponga la carne y las verduras por encima de la pasta. Sírvala caliente.

La chorba m'faura es un clásico de la gastronomía tunecina.

Traducida con el nombre de chorba al vapor con cordero, se sirve a menudo en las reuniones familiares.

En lo que respecta a las pequeñas pastas en forma de granos de arroz que componen este plato copioso, se llaman chorba o, más poéticamente, lenguas de ave





La cucella de Rafik Tlatli

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 40 min

200 g de sémola mediana . 4 chuletas de cordero . 2 muslos de pollo . 3 calamares
8 gambas grandes . 300 g de mejillones cocidos . 2 rodajas de mero . 4 pimientos verdes
3 tomates . 1 cebolla . 2 dientes de ajo . 2 cucharadas soperas de tomate concentrado
1/2 cucharadita de café de canela molida . 1/2 cucharadita de café de yemas de rosa secas
10 cl de aceite de oliva . sal . pimienta
decoración: aceitunas negras deshuesadas (optativo)

Rehogue unos 5 min en 10 cl de aceite de oliva, en una sartén gruesa y honda, las chuletas de cordero y los muslos de pollo. Corte los muslos en trocitos.

Rehogue 5 min en la sartén, por separado, el mero cortado en taquitos, las gambas y los calamares limpios de su piel y cortados en aros. Resérvelo.

Sofría en la misma sartén la cebolla picada, los dientes de ajo chafados, los tomates cortados en dados y los pimientos verdes cortados en aros. Estófelo un tanto y añada el tomate concentrado. Continúe la cocción a fuego lento.

Vierta un vaso de agua y déjelo hervir unos 3 min. Vuelva a colocar las carnes, el pescado, los calamares y las gambas.

Sazone con sal, pimienta, canela, yemas de rosa. Antes de reducir, reserve las gambas para la decoración. Prepare la sémola mojándola con agua fría y cuézala 15 min al vapor de la cuscusera.



Vierta la sémola en forma de lluvia en la preparación. Mezcle. Vuelva a calentar los mejillones. Presente la cucella en una bandeja, decore con las gambas, los mejillones y las aceitunas negras.

La cucella es una palabra divertida, inventada por Rafik Tlatli: "He contraído las palabras cuscús y paella para esta receta".



En efecto, se compone de sémola, de carne de cordero, de pollo, de pescado y de marisco. Instalado en Nabeul, este gran chef tunecino repasa los platos tradicionales mientras deja rienda suelta a su creatividad. Con más de una cuerda en su arco, es también escritor, presentador de televisión y de radio.



Gratén de macarona

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 30 min

1 pollo de 1 kg . 300 g de macarrones . 2 huevos . 150 g de guisantes . 1 cebolla
50 g de gruyer rallado . 1 tomate . 1 pizca de pistilos de azafrán
1 cucharadita de café de alcaravea . 1 cucharadita de café de harissa . 25 g de perejil
1 diente de ajo . 5 cl de aceite de oliva . sal . pimienta negra

Desvaine los guisantes. Escáldelos unos 6 min en agua salada. Escúrralos. Cueza los huevos. Pélelos, píquelos y resérvelos. Corte el pollo en trozos. Rehóguelos en 5 cl de aceite de oliva. Salpimiéntelos. Añada la alcaravea.

Añada la cebolla picada, el diente de ajo y la harissa. Vierta 1/2 vaso de agua azafra-nada. Mezcle.

Cubra con agua y cuézalo tapado unos 15 min. Cueza los macarrones unos 10 min en agua salada. Escúrralos. Resérvelos.

Retire los trozos de pollo. Deshuéselo y corte la carne en taquitos. Vuelva a meter-la en la preparación.

Añada los guisantes, los huevos picados, el tomate cortado en daditos y el perejil picado. Mezcle la preparación, en un cuen-co, con los macarrones. Póngalo en una bandeja y espolvoree de gruyer. Méta-lo entre 5 y 10 minutos en el horno, en la posición del grill.



Para designar el gratén de macarona, los tunecinos emplean el término mjamra. En la región de Túnez, las preparaciones de pasta son particularmente apreciadas por sus habitantes. Según las familias, se consumen de dos a tres veces por semana.



Excelente y refinada, la gastronomía tunecina ha aprovechado diversas influencias mediterráneas. Esta receta es un bonito homenaje a la península Itálica, tan cercana. Una vez cocidos en agua hirviendo, los macarrones han de mezclarse a continuación con los demás ingredientes. Recalentada en el horno, esta pasta en forma de tubos se cubre de gruyer rallado. Éste permite que el gratén conserve su molicie y sabor.





Se consume durante el Ramadán, y se degusta frecuentemente antes de dormir acompañado de un buen vaso de leche o de té. Algunas familias tunecinas incluso lo empapan de leche y lo sazonan con frutos secos. Presentado así, es muy apreciado en esta época de ayuno por su aportación nutritiva. Este cuscús se sirve muy a menudo como tentempié más que como postre.



Masfuf con frutas de sol

4 personas . tiempo de preparación: 15 min . tiempo de cocción: 45 min

1 cucharada sopera de aceite de oliva . 500 g de cuscús fino . 100 g de dátiles deglet de Túnez
150 g de uvas blancas y negras . 4 cucharadas soperas de azúcar
1 cucharada sopera de esencia de geranio (o atarquía) . 100 g de mantequilla

Cubra bien el cuscús de agua fría. Quite el agua sobrante que supere la sémola. Esta ha de reposar 15 min. Caliente en la parte baja de la cuscusera el agua para cocer la sémola.

La sémola estará lista cuando se agriete en la superficie. Añada una cucharada de aceite de oliva y desgránela con las yemas de los dedos. Hágala rodar entre las manos. Elimine todos los grumos y elimine los que no quieran desaparecer.

Ponga la sémola en la cuscuseca y cuézala 20 min. Apártela del fuego y humedézcala si le parece seca, vertiendo agua desde las puntas de los dedos.

Cuando el cuscús esté cocido y muy caliente, añada la mantequilla y el azúcar. Desgránelo con la batidora de varillas y añada algunas gotas de atarquía.

Coloque el cuscús en el molde de corona. Apriételo bien.

Desmolde el masfuf y cúbralo con dátiles cortados en dos. Ponga en el centro de la corona las uvas blancas y negras. Sirvalo templado.



El cuscús presentado por Sabri Kuki es un plato todo dulzura. El término masfuf se usa habitualmente en Túnez y Argelia. Designa un cuscús dulce, conocido también en Marruecos bajo la denominación de seffa. Ambas palabras se remontan al genérico "grano". Esta preparación no requiere ningún caldo, sino que el vapor del agua de la cacerola de la cuscusera asegura la cocción. El masfuf es una preparación seca, aunque a menudo se le añade mantequilla.





Para empezar, el cocinero prepara una pasta de tallarines o rechta. Para extenderla lo más fina posible, usa un rodillo muy largo y fino. Luego la corta en tiras y en cuadraditos, que pondrá a secar sobre un tamiz. En Túnez, los nuacer todavía se fabrican de manera artesanal. Eventualmente podrá sustituirla por una pasta fina de lasaña cortada en cuadraditos.



Nuacer de pollo con guisantes

4 personas . tiempo de preparación: 45 min . tiempo de cocción: 35 min

450 g de pasta nuacer . 1 pollo . 150 g de cebolla . 20 g de tomate concentrado
100 g de guisantes finos . 100 g de garbanzos . 5 g de mantequilla salada
canela molida . yemas de rosa molidas . aceite de oliva . sal . pimienta
decoración: 4 pimientos verdes . aceite para freír

Ponga los garbanzos en remojo la víspera. Vacíe y limpie el pollo. Córtelo los muslos. Córtelo en 2 por el pecho y córtelo todo a modo de obtener 8 partes. Salpimiente los trozos.

Vierta 5 cl de aceite de oliva en el fondo de la cuscusera, luego los trozos de pollo sazonados. Pele y pique las cebollas.

Espolvoree el pollo con las cebollas picadas. Añada el tomate concentrado y 1/2 vaso de agua. Déjelo hervir unos instantes, luego cubra el pollo de agua. Añada los garbanzos escurridos y los guisantes. Hágalo hervir. Cuézalo 10 min.

Vierta las pastas nuacer en una bandeja. Rocíelas con un hilillo de aceite de oliva, mezclando con las yemas de los dedos para que la pasta se empape bien de aceite.

Cuando el pollo haya cocido 10 minutos, ponga el colador sobre la base de la cuscusera. Vierta un poco de pasta en el colador. Hágalo hervir. Cuando suba el vapor, añada el resto de la pasta. Cueza el pollo y la pasta unos 15 minutos, y posteriormen-



te vierta la pasta en una bandeja. Mézclela con mantequilla, canela y yemas de rosa molidas. Moje con un cucharón de caldo de cocción del pollo. Tápele. Cueza la pasta hasta que haya absorbido el caldo. Sírvala con el pollo en salsa y decore con pimientos fritos.

El nuacer es una pequeña pasta cuadrada muy fina cocida al vapor, subrayada con canela y rosa en polvo y servida con pollo en salsa de cebolla, garbanzos y guisantes.





Hechas a mano, estas pastas exigen paciencia. Esta especialidad de la región de Bizerta se prepara sobre todo con motivo de la fiesta musulmana de Aid el Kebir, el día del sacrificio del cordero.



Tlitlu

4 personas . tiempo de preparación: 2 h 30 min . tiempo de cocción: 1 h

600 g de espalda de cordero . 100 g de garbanzos . 2 cebollas
2 cucharadas soperas de tomate concentrado . 1 cucharada sopera de harissa
1 guindilla seca roja . 20 g de mantequilla salada . 1 cucharadita de café de pimentón
20 cl de aceite de oliva . sal . pimienta . titlu: . 500 g de sémola fina
1 cucharadita de café de levadura . 1 hilillo de aceite de oliva . sal

Confeccione, la víspera, los titlu vertiendo en un recipiente grande la sémola, la levadura, una pizca de sal y 50 cl de agua caliente. Mezcle con las manos y deje reposar la masa entre 15 y 30 min.

Haga bolitas y extiéndalas en la palma de la mano. Déles una forma alargada, del grosor de un grano de arroz, cortándolas con el pulgar. Déjelas secar durante 12 h sobre un tamiz. Añada un hilillo de aceite de oliva sobre las pastas.

Corte la espalda de cordero en trozos. Salpimiente. Remoje la guindilla 5 min en agua.

Caliente 20 cl de aceite de oliva en la cazuela de la cuscusera. Añada 1 cebolla picada y los trozos de cordero.

Incorpore la harissa, la guindilla, el pimentón, el tomate concentrado y los garbanzos –hay que ponerlos a remojar la víspera–. Añada 1,5 l de agua caliente. Sale. Ponga los titlu en el colador de la cuscusera. Cuézalo unos 50 minutos añadien-



do a media cocción la otra cebolla entera. Ponga los titlu en una bandeja y añada la mantequilla salada. Vierta encima la salsa de cocción y méntalo unos 5 min en el horno a 180° C. Disponga los titlu y la carne en una bandeja. Corte la cebolla entera en rodajas y añádalas, igual que la guindilla y los garbanzos.

Las titlu son unas pastas pequeñas compuestas de sémola, levadura, sal, aceite de oliva y agua.





El litoral tunecino ofrece a los habitantes del país una amplia gama de pescados. El mero, particularmente apreciado por su carne blanca y densa, es generalmente de tamaño mediano o grande. Poco costoso en Túnez, este pescado revela con la cocción un sabor bastante ligero.



Kabkabu

4 personas . tiempo de preparación: 40 min . tiempo de cocción: 35 min

1 mero de 1 kg . 200 g de tomates . 1 limón confitado . 2 cebollas . 2 dientes de ajo
2 pimientos verdes . 2 pimientos rojos . 25 g de aceitunas negras deshuesadas
25 g de aceitunas verdes deshuesadas . 5 g de alcaparras . 1 cucharadita de café de comino
1 pizca de pistilos de azafrán . 10 cl de aceite de oliva . sal . pimienta

Pele y despepite los tomates. Redúzcalos a puré. Pele las cebollas, píquelas. Sofríalas en 10 cl de aceite de oliva.

Añada los dientes de ajo picados, el puré de tomate. Salpimiente. Déjelo herventar unos 10 min. Remueva, añada 1/2 vaso de agua azafranada.

Limpie los filetes del mero. Córtelos en rodajas. Sazónelas con comino, sal y pimienta.

Añada las rodajas de mero a la salsa. Déjelas herventar unos 10 min.

Lave y despepite los pimientos verdes y rojos. Córtelos en rectángulos. Añádalos a la preparación. Cuézalo unos 5 min.

Pele el limón confitado hasta la pulpa y córtelo en gajos. Añádalos a la preparación, al igual que las alcaparras, las aceitunas negras y las verdes. Déjelo cocer 5 min. Disponga en una bandeja las rodajas de mero y el acompañamiento.



En árabe tunecino, kabkabu es un término culinario que significa herventar. Este modo de cocción se emplea generalmente para las preparaciones de pescado en salsa. Antaño, esta receta deliciosa se confeccionaba entre las clases pudientes de Túnez. En la actualidad, el kabkabu se ha convertido en un plato popular que se degusta en cualquier ocasión.





Como todos los niños del mundo, los pequeños tunecinos se resisten a limpiar el pescado lleno de espinas y rechazan, en consecuencia, ese alimento. Hace tiempo que sus madres han descubierto una treta para hacer que lo aprecien: mezclan pescado desmigajado y patatas chafadas, añaden huevos para que el relleno se sostenga al freírla y luego lo moldean en forma de albondiguitas.



Kefta de pescado

6 personas . tiempo de preparación: 25 min . tiempo de cocción: 35 min

500 g de filete de pescadilla . 1 patata . 1/2 manojo de perejil liso . 1 cebolla . 1 limón . sal . pimienta . 50 g de pan rallado . 150 g de harina . 2 huevos . 50 g de cúrcuma molida . 50 g de comino molido . 50 cl de aceite par freír . salsa de tomate: 100 g de tomate concentrado . 1 cebolla . 4 dientes de ajo . 5 cl de aceite de oliva tunecino . 30 g de pimentón dulce . 30 g de comino . 4 o 5 ramitas de perejil . sal . pimienta

Pele la patata, córtela en cuartos y póngala a hervir. Escalde los filetes de pescadilla 3 min a fuego lento o cuézalos al vapor. Pele la cebolla y córtela en daditos. Sofríala en una sartén aceitada. Cuando esté dorada, espolvoréela de perejil picado y apártela del fuego. Mézclalo con la espátula. Desmigaje el pescado y quítele las espinas. En una bandeja, espolvoréelo de cebolla con perejil, comino, cúrcuma, sal, pimienta, un chorretón de limón y trozos de patata. Casque los huevos en el centro. Chafe con el tenedor una masa fina y espésela con el pan rallado.

Separe la masa obtenida en trozos pequeños y haga las albóndigas. Aplástelas con la palma de la mano.

Para la salsa, sofría en aceite cebolla picada y ajo. Añada el tomate concentrado disuelto en agua, el pimentón, la sal, la pimienta y un poco de agua. Cuézalos 10 minutos. Añada, al final de la cocción, perejil picado y comino.



Hierva aceite en una freidora. Enharine las albóndigas, dórelas en aceite. Retírelas con una espumadera y déjelas escurrir luego sobre papel absorbente. Ponga un círculo de salsa en el centro de los platos y ponga las albóndigas de kefta sobre hojas de perejil.





La lubina rellena de almendras y pasas se inspira en una receta tradicional judía. Seguro que en su origen no había gambas, mejillones ni otros mariscos en el relleno, puesto que están prohibidos por la casherut (la ley alimentaria de la religión judía). Este plato de fiesta y de recepción es de preparación bastante delicada: en efecto, hay que quitar las espinas de la lubina sin romper la carne, dejando el pescado entero y apto para ser relleno.



Lubina rellena de almendras y pasas

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 1 h 20 min

pescados rellenos: 4 lubinas de 400 g cada una . 400 g de gambas rosas medianas peladas
2 cebollas . 500 g de perejil . 200 g de pasas . 2 g de pistilos de azafrán
1 pizca de comino molido . 300 g de arroz . 150 g de almendras peladas
30 g de ajo . 5 cl de aceite de oliva . sal . pimienta . Caldo corto: 1 zanahoria
1 o 2 clavos de especia . 1 cebolla . 1 hoja de laurel . 2 o 3 ramitas de perejil
1 rama de apio . 5 cl de aceite de oliva . 1 pizca de azafrán

Ponga el arroz a hervir 20 min. Escúrralo. Corte las gambas en dos en sentido longitudinal (reserve una o dos enteras para la decoración). Córteles en taquitos. Remoje las pasas en una taza de agua tibia.

Pele y pique 2 cebollas, pique el perejil. Sofría las cebollas en la sartén en 5 cl de aceite de oliva. Salpimiente, espolvoree de comino. Añada perejil y trozos de gambas (reservar para la decoración). Mezcle. Incorpore a continuación el arroz hervido y al azafrán.

Añada finalmente, a este relleno, las almendras, las pasas y el ajo chafado. Déjelo hervir al fuego sin dejar de remover. Pase el relleno a un cuenco.

Haga un corte a lo largo del lomo de los pescados. Pase el cuchillo por debajo de la espina central para separarla y córtela con las tijeras a la altura de la cabeza (resérvela). Abra los pescados y rellene el interior con el relleno.

Coloque cada pescado sobre una hoja de



aluminio. Repliegue ligeramente los bordes. Sofría en 5 cl de aceite zanahoria, 1 cebolla con clavos pinchados, perejil, apio, laurel y azafrán. Añada las espinas. Rehóguelo, cubra de agua, hágalo hervir y déjelo reducir a la mitad.

Vuelva a cubrir, reduzca 30 min y luego cuélelo y viértalo en una bandeja de horno. Ponga los pescados en este caldo dentro de su hoja de aluminio. Métalo 10 min al horno a 180°C. Presente los pescados en el centro de la bandeja, rodeados por la salsa reducida y decorada con gambas picadas.





La padre de Moez Ksuda le legó afectuosamente su receta de malthut de mero o malthut bi-manani, muy apreciado en las costas de Túnez. Cocía el pescado en una salsa taklia propia de esta región. Esa mezcla de tomate concentrado, cebolla sofrita y especias en aceite de oliva se reduce y luego herventa con pimientos salados, destinados a perfumar la salsa.



Malthut de mero

4 personas . preparación: 25 min . cocción de los garbanzos: 50 min . cocción del malthut: 1 h 35 min

1 kg de mero . 500 g de malthut (cebada tostada) . 200 g de tomate concentrado
1 pizca de cúrcuma molida . 1 cucharadilla de café de comino molido
200 g de garbanzos . 50 g de ajo . 300 g de cebolla . 200 g de pimientos verdes
200 g de calabacines . 400 g de calabaza . 400 g de patatas . 10 cl de aceite de oliva tunecino
2 pizcas de pimentón . sal fina . pimienta negra

Ponga los garbanzos a remojar la víspera. Hiérvalos 50 min. Sofría las cebollas picadas en 5 cl de aceite caliente en la parte inferior de la cuscusera. Maje en un mortero el ajo con una pizca de comino y échelo sobre las cebollas. Dórelo a fuego fuerte. Cúbralo con agua fría.

Añada pimentón, tomate concentrado, sal, pimienta y una pizca de comino. Cúbralo levemente de agua. Reduzca esta salsa de tomate 15 min a fuego lento.

Separe los filetes de mero, quíteles la piel. Córtelos en lonchas de 10 cm de largo. Sazone con cúrcuma, pimentón, sal, pimienta y comino.

Corte la cola de los pimientos. Hágalos una incisión en la parte alta, tome sal con la punta del cuchillo e introdúzcala en los pimientos. Añádalos a la salsa de tomate reducida. Siga reduciéndola a fuego lento hasta que los pimientos estén cocidos (resérvelos).

Lave el malthut. Mézclelo bien con 5 cl de aceite y sal. Viértalo en el colador de la



cuscusera. Póngalo todo sobre la olla de salsa de tomate. Cuézalo 10 min. Sumerja el mero en la salsa. Póngalo a cocer 20 min. Saque el mero, resérvelo. Cueza las patatas 10 min en la salsa, luego 20 min con la calabaza y los calabacines. Sirva el mero sobre el malthut, rodeado de hortalizas y garbanzos.





Jauia

4 personas . tiempo de preparación: 50 min . tiempo de cocción: 50 min

150 g de almendras peladas . 50 g de avellanas . 25 g de piñones . 50 g de nueces
20 g de pistachos . 1 cucharada sopera de aceite vegetal
almíbar: 150 g de azúcar blanquilla . 1/2 limón . 1 sobre de azúcar de vainillina
decoración: pistachos molidos . piñones

Prepare por separado los frutos secos metiendo en el horno, a 140° C, las avellanas durante unos 20 min, las almendras, durante 15 min, luego las nueces, durante 5 min. Quíteles la piel a las avellanas tostadas.

Triture groseramente las almendras, las nueces, las avellanas, los pistachos y los piñones con un rodillo de pastelero. Exprima el medio limón y reserve el zumo para el almíbar.

Para el almíbar, cueza los azúcares con 10 cl de agua. Cuando hierva, añada el zumo de limón. Verifique la cocción sumergiendo en agua fría la hoja de un cuchillo, saque un poco de azúcar, sumerja de nuevo la hoja del cuchillo en agua. Deslice el dedo sobre el azúcar para obtener una perla.

Vierta el almíbar sobre los frutos secos y remueva con una espátula de madera. Unte levemente con el aceite vegetal la mesa de trabajo y el rodillo de pastelero. Ponga la jauia y aplástela. Repita la operación sobre una chapa de horno.



Sobre la chapa, corte tiras largas de jauia y déles entonces la forma de cuadrados. Decórelos sumergiendo delicadamente la superficie en la harina de pistachos. Añada encima un piñón. Disponga las jauia sobre una bandeja.

En Túnez, la jauia goza de un estatuto particular. Considerado un plato de lujo, este confite de frutos secos fue, según la leyenda, la golosina preferida del bey.

Símbolo de abundancia, en la actualidad se degusta principalmente en las bodas. Los frutos secos eran muy apreciados ya por egipcios, griegos y romanos. Gracias a sus virtudes nutritivas y energéticas reunidas en un volumen reducido, son un verdadero concentrado de sol.





Compuesta de harina, mantequilla clarificada, agua de rosas y sal, debe ir pareciéndose a una hoja, guarka, y tornarse muy blanca en el curso de su preparación.

Si tiene el privilegio de ser invitado a una boda tunecina, degustará seguramente esta rosquilla, símbolo de suerte y pureza. Además, su forma redonda, kaak, ha entrado en el lenguaje popular y designa corrientemente el rosco, el cero atribuido a los malos alumnos.



Kaak el guarka

4 personas . tiempo de preparación: 1 h . tiempo de cocción: 20 min

250 g de harina . 125 g de mantequilla . 10 cl de agua de rosas
240 g de almendras molidas . 80 g de azúcar de lustre . 1 pizca de sal

Prepare la mantequilla dejándola hervir unos 5 min a fuego lento. Clarifíquela eliminando de ella el suero. Vierta la harina en un recipiente. Haga un hueco y añada la sal, 3 cl de agua de rosas y la mantequilla clarificada.

Mezcle la preparación con las manos para obtener una mezcla bastante suave y desmigajable. Añada progresivamente 10 cl de agua tibia mientras sigue trabajando la masa para que resulte blanca y elástica. Déjela reposar 1 h.

Ponga en un cuenco la almendra molida, el azúcar de lustre y 2 cl de agua de rosas. Mezcle hasta obtener una masa de almendras lisa y homogénea. Confeccione un churro de 1 cm de diámetro y córtelo en bastoncitos de 12,5 cm de largo.

Amase la masa de los kaak entre las palmas de las manos. Extiéndala muy fina en tiras pequeñas con un rodillo de pastelero. Disponga un bastoncito de masa de almendras al pie de la masa extendida. Envuélvala enrollándola 3 veces sobre sí misma. Corte la masa.

Solde los kaak con el agua de rosas res-



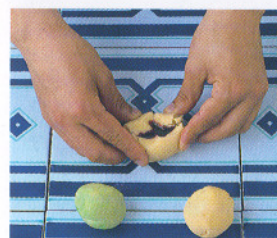
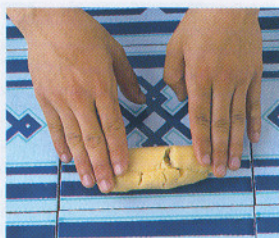
tante uniendo los dos extremos. Déjelos reposar 1 h. Cuézalos 15 min entre dos chapas en el horno a 140° C.

El periodo de los beys ha inspirado abundantemente la confitería tunecina. Concebidas para satisfacer la gula del monarca, eran obra de cocineras inventivas y veteranas destinadas al servicio del palacio. Creadas por una de ellas, las kaak el guarka requerían tiempo y minuciosidad. El secreto está, en efecto, en el trabajo de la masa.





En Túnez, estas pequeñas delicias se saborean sobre todo con motivo de las fiestas principales, desposorios, bodas o circuncisiones. Como en numerosas preparaciones, la masa de almendras es el ingrediente principal de esta receta. Cultivado esencialmente en la región de Sfax, el almendro es el árbol de la primavera, reconocible por sus flores blancas. Las primeras almendras, dulces y frescas, tienen un sabor delicado.



Káber elluz

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 10 min

300 g de almendras molidas . 150 g de azúcar blanquilla . 1 sobre de azúcar de vainillina
1/2 cucharadita de café de colorante rosa . 1/2 cucharadita de café de colorante verde
2 cl de agua de rosas . decoración: azúcar blanquilla . piñones (optativo)

Prepare la masa tamizando la harina de almendra.

Confeccione el almíbar cociendo 10 min el azúcar blanquilla y el de vainillina con 10 cl de agua. Añada el agua de rosas. Vierta el almíbar sobre la almendra molida. Remueva con una espátula.

Amase la masa con los dedos sobre la mesa de trabajo.

Divida la masa de almendras en 3 partes iguales. Vierta el colorante verde en una parte y mezcle con las manos. Tiña otra parte con el colorante rosa y mezcle. Deje una parte más las pasta de almendras de color natural.

Haga rodar cada parte sobre la mesa de trabajo para adelgazarla. Haga 3 churros de 2 cm de diámetro. Júntelos en una trenza tricolor.

Corte la trenza en trozos de unos 20 g. Hágalos rodar entre las palmas de las manos para obtener unas bolas homogéneas y lisas. Decore los káber elluz cubriéndolos de azúcar blanquilla.



Hace mucho tiempo, cuenta la leyenda, un genio malvado privó a Túnez de dátiles. El sultán que reinaba por entonces era un hombre cruel y sólo los confites tenían el poder de dulcificar su carácter. De día en día se reducía la reserva de dátiles y una de las cocineras de palacio, creyendo que podría engañar las papilas del sultán, hizo unas bolitas de masa de almendra, pistachos y avellanas. Descubierta la superchería, el sultán la decapitó.



De origen bereber, los makrud son inseparables de la ciudad de Kairuán, capital espiritual de Túnez, fundada en el siglo VII por el musulmán Oqba ibn Nafâa. Este confite, compuesto de sémola rellena de dátiles, se degusta todo el año y se encuentra profusamente en la medina.



Makrud

4 personas . tiempo de preparación: 40 min . tiempo de cocción: 10 min

masa de sémola: 200 g de sémola fina . 2 g de azafrán en polvo . 20 g de mantequilla
10 cl de aceite vegetal . 1 pizca de sal . aceite para freír
relleno: 150 g de dátiles deglet el nur . 1 naranja . 2 g de canela molida
almíbar: 250 g de azúcar blanquilla . 75 g de miel . 1/2 limón . 5 cl de agua de geranio
decoración (optativa): granos de sésamo . almendras molidas

Hierva la mantequilla para clarificarla. Mézclela en un bol con el aceite vegetal. Prepare la masa vertiendo la sémola, el azafrán y la sal en un cuenco. Añada la mezcla de mantequilla clarificada y aceite. Mézclelo todo con una espátula y añada progresivamente 10 cl de agua tibia para obtener una masa elástica, cercana en su consistencia a la masa de pan.

Amase la masa sobre una mesa de trabajo. Forme una bola y amásela con la palma de la mano. Deje reposar la masa 30 min cubriéndola con un paño húmedo.

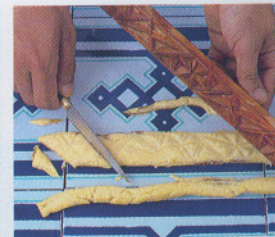
Prepare el relleno triturando los dátiles deshuesados. Pele la naranja hasta la pulpa y corte la cáscara en daditos. Mezcle los dátiles triturados, las cáscaras de naranja y la canela hasta obtener una masa. Déle la forma de 3 churros.

Amase de nuevo la masa de sémola y divídala en 3 partes iguales. Déles la forma de churros de 2 cm de diámetro. Con los dedos, hunda una cavidad a lo largo del



churro. Rellene ese hueco con el churro de relleno. Cubra con el borde exterior de la masa.

Aplaste la masa con el molde de madera. Corte el churro en rectángulo y recorte los rombos. Exprima el limón y cueza el zumo con los otros ingredientes del almíbar y 25 cl de agua. Fría los rombos 4 min en aceite. Escúrralos y báñelos en el almíbar.



Parfait de chamia con su arrope de naranja

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 10 min

4 huevos . 50 g de azúcar . 25 cl de crema líquida . 70 g de chамia . 1 limón

30 g de granos de sésamo . hierbabuena para decorar

arrope de naranja: 7 naranjas maltesas de Túnez . 1 cucharadilla de café de fécula de maíz

3 cucharadas soperas de azúcar en polvo

Prepare primero el parfait. Bata enérgicamente la crema de leche, bien fría, en un cuenco, hasta que se haya montado.

Después, casque 2 huevos enteros y 2 yemas en un cuenco. Añada el azúcar. Póngalo en un baño María que herviente y bátalo hasta que la mezcla palidezca y adquiera volumen.

Fuera del fuego, bata la chamia en la crema de huevos. Añada algunas raspaduras de limón. Mézclelo suavemente para que la preparación no vuelva a caerse. Déjelo enfriar.

Quando la crema de chamia esté bien fría, incorpore la nata montada, levantando delicadamente la masa. Obtendrá una base para parfait.

Forre unos pequeños moldes individuales con trozos de película de cocina. Llene cada molde con parfait con la ayuda de una cuchara sopera. También puede usar un molde mayor para pasteles. Déjelo congelar 24 h. Mientras, exprima 5 naranjas y disuelva el zumo con la fécula en un cazo.



Añada el azúcar y mezcla. Hágalo hervir lentamente hasta que el arrope espese. Déjelo enfriar. Desmolde los parfaits en platos. Decore con gajos de naranja pelados hasta la pulpa, de sésamo y de hierba-buena. Rodéelo con el arrope de naranja.

Receta elaborada por la cocina tunecina moderna, el parfait de chamia se distingue de los parfaits clásicos al modo francés. Es, en efecto, la pasta de sésamo, llamada chamia o halwa, la que le aporta su perfume típicamente oriental.



El helado no formaba ciertamente parte de los hábitos alimentarios tradicionales del país, y esta creación del chef Moez Ksuda lo adapta perfectamente a la cocina tunecina.



Otros títulos de la colección

La Fundación, 15 Polígono Industrial Santa Ana 28529 Rivas-Vaciamadrid Madrid Tel. 34 91 666 50 01 Fax 34 91 301 26 83

asppan@asppan.com www.onlybook.com

ISBN: 84-96048-55-1



ISBN: 84-96048-61-6



ISBN: 84-96048-62-4



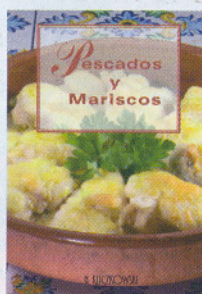
ISBN: 84-96048-54-3



ISBN: 84-96137-48-1



ISBN: 84-96048-56-X



ISBN: 84-96048-53-5



ISBN: 84-96048-59-4



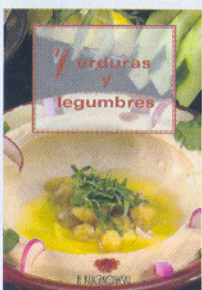
ISBN: 84-96048-60-8



ISBN: 84-96048-57-8



ISBN: 84-96048-58-6



ISBN: 84-96137-50-3

